



Descubriéndome en el movimiento

Sistematización Práctica Docente

“Taller de Ballet Contemporáneo”

Mariel C. Vargas Salas

Escuela de Danza

Centro de Investigación, Docencia y Extensión Artística

Universidad Nacional

Maestría Profesional en Danza con Énfasis en Formación Dancística

DPA737 Técnica Aplicada II

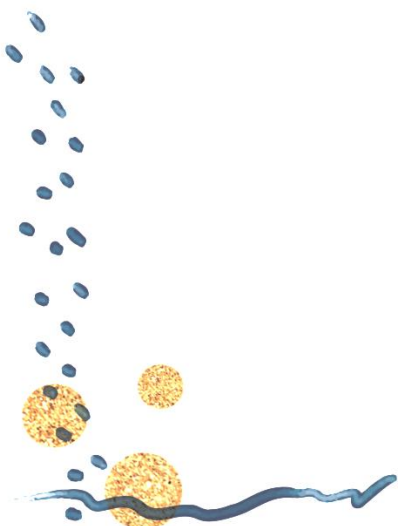
DPA709 Técnica de Danza VI

MSc. Guiselle Román López

M.A. Ileana Álvarez Pérez

M.A. Mario Vircha

1 de diciembre del 2020



Mariel Cristina Vargas Salas

27 años

Soy bailarina profesional, graduada de la Escuela de Danza de la Universidad Nacional con un bachillerato en Danza. Inicié en la danza a los tres años con la técnica de *ballet* clásico, en la cual me estuve desempeñando como estudiante y bailarina hasta mi ingreso en el bachillerato universitario. Una vez graduada, formé parte de la Compañía Folclórica Tierra y Cosecha, la cual me permitió representar a Costa Rica tanto a nivel nacional como internacional. Durante el 2016 y el 2017, gracias a una beca que obtuve, formé parte del programa de entrenamiento profesional con énfasis en Jazz y Danza Contemporánea en The Joffrey Ballet School en la ciudad de Nueva York.

Desde el 2015 y hasta hoy, me he dedicado a la enseñanza del Ballet Clásico, Danza Contemporánea y Jazz principalmente para jóvenes y jóvenes adultos. Gracias a mi experiencia creo en la importancia de procesos multifacéticos, ya que permiten los interaprendizajes de conceptos que se derivan de diferentes técnicas. A partir del 2018, he sido directora de Sahema, una pequeña compañía que se mantiene en una línea de trabajo basada en el Ballet Contemporáneo.

Este proyecto está dirigido a jóvenes con experiencia avanzada en danza, para que puedan tener la posibilidad de vivenciar procesos preprofesionales formales que busquen su desarrollo integral.

Gracias a la Maestría en Danza por el espacio que nos brinda para ejecutar proyectos que le permitan a la danza contribuir en el desarrollo integral de las personas.

Gracias a las profesoras, por acompañarnos, escucharnos, ayudarnos e impulsarnos a desarrollar nuestras capacidades al máximo.

También, agradezco a mis estudiantes, por acompañarme en el proceso, creer en mi proyecto y dar siempre el 100 %; sin ustedes esto no sería posible.

Gracias a mi mamá, por ser mi compañera en esta gran aventura y por haber creído en esta propuesta.

Gracias a mi papá, por apoyarme, por haberme enseñado a soñar en grande y por incentivarme a ser una mejor profesional todos los días.

Gracias a mi hermano por siempre tener una respuesta a mis preguntas y ser el mejor mediador de conflictos.

Gracias a mi Pepe, por ser mi fiel compañero de estudio y madrugadas.

Gracias a Brian White, por escuchar todas mis teorías, por ser mi fiel lector, por creer en mí, por apoyarme y estar pendiente del proceso.



Tabla de contenido

Resumen	6
Abstract.....	6
Descubriéndome en el Movimiento.....	7
Presentación	7
Objetivo	10
Objeto	10
Eje de Sistematización	10
Capítulo I. Reconstrucción Histórica	11
Mi Cuerpo Consciente	11
La Voz Propia de Mi Cuerpo.....	13
Me Conecto, Me Arriesgo, Me Divierto.....	16
Mi Voz, Mi Movimiento, Mi Ser	18
Capítulo II. Interpretación de las Experiencias	20
Factores Vivos de Mi Danza	20
Las Tres Voces de Nuestra Danza	23
La Técnica en mi cuerpo.....	23
Mi “toque personal”	25
Mi danza interna.....	27
Capítulo III. Estrategia de Comunicación	31
Capítulo IV. Conclusiones y Recomendaciones.....	33
Nuestra Danza Transformada	33
Nuestro cuerpo pensante.....	34
Nuestro cuerpo eficaz	35
Las voces de nuestro cuerpo	35
Nuestro poder	35

Nuestra danza, nuestra identidad	36
Notas Importantes para No Olvidar	37
Referencias Bibliográficas	39
Apéndice	40
Apéndice A. Asentimiento Informado	40
Apéndice B. Ejemplificación del Registro del Proceso	43
Apéndice C. Carta de aprobación por parte del filólogo	44



Resumen

La sistematización *Descubriéndome en el movimiento* es la recopilación de aprendizajes de la experiencia pedagógica adquirida del *Taller de Ballet Contemporáneo*, un laboratorio de movimiento diseñado para estudiantes en formación de la técnica de Ballet Clásico. La idea principal fue desarrollar un estilo de movimiento de Ballet Contemporáneo donde cada bailarina pudiera apropiarse de toda su experiencia técnica y desarrollar movimiento desde su propia corporalidad y proceso personal, potencializando su desarrollo integral. El taller se realizó de manera remota por motivo de la pandemia de la COVID-19. La sistematización nos permite revalorar procesos de educación en danza, donde el crecimiento técnico va acompañado del desarrollo personal y, al mismo tiempo, se ve influenciado por el bienestar psicológico a través de la satisfacción de las tres necesidades básicas psicológicas (autonomía, afinidad y competencia).

Abstract

The systematization *Discovering Myself in the Movement* is the compilation of learnings from the experience of the *Contemporary Ballet Workshop*, a movement laboratory designed for students in training of the Classical Ballet technique. The main idea was to develop a Contemporary Ballet movement style where each dancer could appropriate all her technical experience and develop movement from her own corporality and personal process, enhancing her integral development. The workshop was held remotely due to the COVID-19 pandemic. The systematization allows us to revalue dance education processes where technical growth is accompanied by personal development and, at the same time, is influenced by psychological well-being through the satisfaction of the three basic psychological needs (autonomy, affinity and competence).

Descubriéndome en el movimiento

Presentación

La sistematización *Descubriéndome en el movimiento* es el proceso de recopilación de aprendizajes de la práctica pedagógica del *Taller de Ballet Contemporáneo*. Dicho taller se desarrolló de la mano de elementos prediseñados para la Danza Contemporánea para brindar un espacio para la investigación del movimiento bajo el lenguaje común que propone la técnica de Ballet Clásico. Es importante rescatar que, debido a la situación actual de la pandemia del COVID-19, el taller se realizó de manera remota utilizando la aplicación Zoom.

El *Taller de Ballet Contemporáneo* es un laboratorio de movimiento diseñado para estudiantes en formación de la técnica de Ballet Clásico. La base promotora fue el desarrollo de competencias en función de generar un aprendizaje integral entre la técnica y el proceso individual. La idea principal del taller fue desarrollar un estilo de movimiento de Ballet Contemporáneo donde cada bailarina pudiera apropiarse de toda su experiencia técnica y desarrollara movimiento desde su propia corporalidad y proceso personal.

Tanto el taller como el proceso de sistematización nacen de la idea de brindarles a los estudiantes jóvenes un acercamiento distinto a la danza. A nivel nacional, la formación en danza para niños y jóvenes va más de la mano con la potencialización de las destrezas físicas y técnicas para crear bases sólidas que les permita dedicarse, de manera profesional, cuando cumplan la edad para poder ejercerlo. De igual manera, en muchos casos, este tipo de formación ha seguido la línea de trabajo para fines competitivos, dándole más valor a las capacidades físicas que al desarrollo personal de cada estudiante.

En este caso, buscamos potencializar el desarrollo integral de las estudiantes por medio de interaprendizajes generados gracias a los aprendizajes significativos que cada una construye. A través de la colaboración de ellas como estudiantes y del papel que cumpla como guía del proceso, logramos construir conocimientos por medio del diálogo, de la observación, de la investigación de movimiento y de la participación activa durante la sesión; estimulando su crecimiento desde todos

los ámbitos (emocional, cognitivo, social y afectivo). Es importante resaltar que previo a este proceso colaborativo, las participantes, por medio de los retos en cada sesión, logran promover su desarrollo personal.

El camino en cadena que se plantea para lograr el desarrollo integral es mediante una propuesta pedagógica que les permita un acercamiento a la formación en danza que promueva la motivación intrínseca, la cual puede potencializar las tres necesidades básicas psicológicas: autonomía, afinidad y competencia. En este caso, esto se logra estableciendo la autonomía a través de la toma de decisiones para resolver conflictos y para proponer ideas, la afinidad con el tipo de relaciones, tanto a nivel personal como con respecto a la fidelidad de sus propuestas y creaciones, y la competencia en el cambio de la forma de pensar sobre ellas mismas y sus capacidades.

Lo planteado sucede mediante un proceso cíclico para generar aprendizajes que se diseña para las estudiantes, reconociendo su experiencia técnica en procesos anteriores. Para lograrlo, cada sesión presenta un reto o actividad específica que les provoque cuestionamientos donde ellas deben actuar y tomar decisiones. Este accionar ante un conflicto les permite redescubrir las distintas maneras de realizar lo propuesto y transformar los conocimientos previos en nuevos aprendizajes. Una vez concluido, se abre otro proceso cíclico y así consecutivamente.

El taller se ejecutó como parte del proceso de formación de las bailarinas de la Compañía Sahema de la Academia de Ballet SAHEMA; jóvenes estudiantes, mayores de 14 años, que asisten tres o cuatro veces a la semana a clases regulares de Ballet Clásico, Danza Contemporánea y Jazz. Así mismo, este taller es parte de la sistematización de experiencias de mi práctica docente como estudiante de la Maestría Profesional en Danza con énfasis en Formación Dancística.

A nivel técnico se decide utilizar la técnica de Ballet Clásico como lenguaje común. Las estudiantes poseen conocimientos previos en las posibilidades de movilidad que la técnica ofrece, por lo cual su utilización les proporciona un medio para comunicarse bajo un mismo lenguaje y les brinda confianza y una base sólida para poder investigar y recrear nuevas maneras de movilidad.

Como se aclara al inicio, en el taller utilizamos elementos de la Danza Contemporánea como inspiración para el estudio de movimiento de las estudiantes de Ballet Clásico. En la primera sección, se le dio valor a la investigación de la movilidad corporal basándose en el análisis del movimiento que plantea la técnica del maestro Rudolf Von Laban con el espacio y el esfuerzo. En la segunda sección, se valoró la investigación de la expresión corporal, por medio de la creación coreográfica y la interpretación de personajes e historias. En la tercera sección, se enfoca la investigación del movimiento a través del juego, de la mano con una propuesta de improvisación basada en la técnica de *ViewPoints*. En la cuarta sección se realiza un proceso de creación, esto para concluir el taller y concretar todos los aprendizajes adquiridos. El taller permitió que las estudiantes generaran aprendizajes tanto a nivel cognitivo como en su desarrollo personal; potencializando su desarrollo integral.

La importancia de este proceso, tomando en cuenta los aprendizajes que podemos adquirir en el taller y en la sistematización, es que podemos demostrar que existen otras maneras de generar aprendizajes significativos en las estudiantes jóvenes, especialmente cuando el proceso gira alrededor de la técnica del Ballet Clásico. Sin embargo, vale la pena aclarar que no pretendemos desvalorizar la rigurosidad de la técnica del Ballet Clásico sino que más bien aportar desde diferentes ámbitos en la búsqueda del bienestar de las bailarinas que luego se reflejará en su movimiento.

Desde mi punto de vista como docente y gracias a las experiencias que he vivido, considero elemental buscar un balance entre el desarrollo técnico y el personal de las estudiantes. Cuando los dos procesos se realizan de manera simultánea, podemos observar resultados interrelacionados, que se visualizan mediante las ejecuciones del movimiento, pero los podemos analizar gracias a la manera en que cada una actúa, propone, analiza y estudia su propio movimiento, tanto durante la clase técnica como en otros espacios.

Así mismo, de la mano del desarrollo técnico y el desarrollo intelectual, es fundamental nutrir y potencializar el bienestar psicológico de las estudiantes. Lo anterior se logra brindándoles un espacio de seguridad y confianza donde ellas puedan buscar su realización personal, un ambiente

donde se promueva la búsqueda continua de la motivación intrínseca y en el que ellas puedan generar aprendizajes significativos por medio del disfrute con una curiosidad constante hacia la transformación y los nuevos aprendizajes. De igual manera, es importante incentivar la relación que tenemos con nosotras mismas, que aprendamos a respetar sus cuerpos y valorizar nuestras habilidades y cualidades. Debemos ser conscientes de que estamos en constante transformación, que nos permite crecer diariamente. Esta manera de enfrentarse a la educación en danza estimula la identidad de cada estudiante que se evidenciará en su proceso intelectual y, de manera consiguiente, en su desarrollo técnico.

Por todo lo anterior, presentamos los siguientes elementos, centrales en el proceso de sistematización de experiencias:

Objetivo

Sistematizar los aprendizajes adquiridos en el *Taller de Ballet Contemporáneo* en función al desarrollo integral de estudiantes de Ballet Clásico para la investigación propia del movimiento y el desarrollo personal.

Objeto

El proceso desarrollado en el *Taller de Ballet Contemporáneo* con estudiantes de la Compañía Sahema, de la Academia de Ballet SAHEMA, durante el periodo de mayo a setiembre del 2020.

Eje de sistematización

¿Cómo se potencializan las tres necesidades básicas psicológicas (autonomía, afinidad y competencia) en función al desarrollo integral de estudiantes de Ballet Clásico, mediante la aplicación de elementos de la Danza Contemporánea en su proceso?

Capítulo I. Reconstrucción histórica

En este capítulo presentaremos una reconstrucción cronológica de la historia que experimentamos en el *Taller de Ballet Contemporáneo* como parte del desarrollo de la práctica pedagógica para la Maestría Profesional en Danza con Énfasis en Formación Dancística. Esta reconstrucción se organiza en cuatro divisiones que las plantemos según los contenidos del taller.

El taller se desarrolla bajo la idea de proporcionarles a las estudiantes jóvenes un acercamiento a una propuesta de educación en danza que potencialice su desarrollo integral. El periodo de diecisiete semanas se divide en cuatro secciones específicas que, de la mano de elementos prediseñados para la Danza Contemporánea, cada una de estas divisiones nos brindó el espacio para la investigación del movimiento desde diferentes puntos de vista. Se propone como lenguaje común la técnica de Ballet Clásico, ya que las estudiantes poseen conocimientos avanzados de esta. Es importante rescatar que debido a la situación actual de la pandemia del COVID-19, el taller se realizó de manera remota utilizando la aplicación Zoom.

Mi Cuerpo Consciente

En la primera sección, las estudiantes realizaron la investigación desde la movilidad corporal. Basándose en el análisis del movimiento que plantea la teoría del maestro Rudolf Von Laban, durante estas primeras seis sesiones, tuvimos la oportunidad de relacionar la movilidad, que en este caso nos brinda el Ballet Clásico, con el espacio y el esfuerzo.

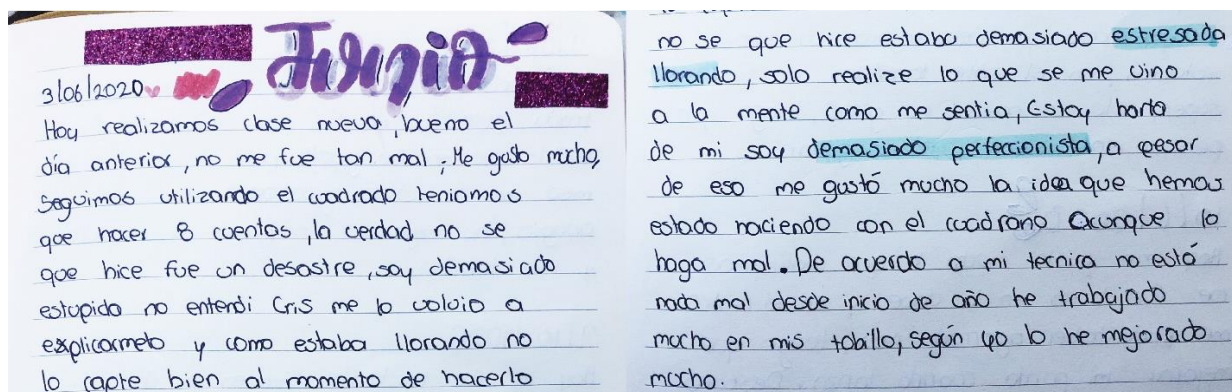
Las primeras tres semanas las dedicamos al reconocimiento del cuerpo en el espacio, en búsqueda de una mayor consciencia corporal y de transformar las posibilidades de movimiento. Se le solicitó a cada estudiante que dibujara un cuadrado en el espacio que les permitiera reconocer a simple vista la idea del cuerpo en el cubo y de la cantidad de líneas infinitas que atraviesan ese espacio delimitado. Por medio de una pequeña presentación de PowerPoint cada estudiante logró comprender de manera visual la idea que se propone en esta primera sesión. Posterior a lo planteado, diseñamos tres actividades, una por sesión, donde las estudiantes debían estudiar la movilidad en el cubo a partir de una pequeña coreografía que se les enseñó, crear a partir de puntos

opuestos en el espacio y transformar una frase de movimiento buscando generar la mayor cantidad líneas infinitas en el espacio que les permitió abarcar una mayor movilidad.

Durante estas primeras semanas empezamos a reconocer distintos momentos donde las estudiantes iban generando cuestionamientos, especialmente frente a las actividades planteadas desde la improvisación o la creación personal. Existían momentos de duda, pues, aunque ya habíamos aclarado todas las instrucciones, ellas seguían preguntándose a sí mismas sobre cuál era esa manera correcta de hacer lo que se les estaba planteando. Incluso se puede observar y rescatar de las bitácoras, como lo podemos ver en la Figura 1, donde ellas inician a tener conflictos frente a los nuevos retos y las nuevas propuestas.

Figura 1.

Bitácora Valentina Brenes Barahona¹



Nota: Se puede observar los primeros conflictos personales que empiezan a surgir en relación con los retos que se plantean en las actividades.

Las segundas tres semanas realizamos el análisis de la movilidad a partir del accionar en relación con verbos que fueran de fácil reconocimiento. El estudio se inició con los siguientes cuatro verbos: deslizar, golpear, flotar y presionar. Para introducir el tema se realizó una pequeña actividad durante la barra, donde las estudiantes debían asociar los movimientos básicos del Ballet Clásico con

¹ Se usan los nombres reales, registros y declaraciones personales, de acuerdo a lo consignado en el asentimiento, para ello ver Apéndice A Asentimiento Informado.

los verbos anteriores. Esta actividad se mantuvo durante las tres semanas. Posterior a esto, se plantean tres propuestas distintas de improvisación y creación, una por sesión, para el trabajo de investigación personal. La idea principal de estas actividades es asociar el accionar de movimientos comunes con pasos preestablecidos en la técnica del Ballet Clásico.

Con el análisis del movimiento desde la acción y las cualidades que nos brinda cada verbo aparece el primer momento clave del proceso. La posibilidad de utilizar un verbo como motor de acción en cada paso les generó un cambio de perspectiva, alejándose de la forma en sí y valorando más el esfuerzo físico. Al mismo tiempo, para el que observa, se puede notar el cambio en la ejecución; movimientos reales y con intención. “... Ayudan a entender el movimiento y cómo se hace, así me parece que uno puede hacer mejor los movimientos, con más seguridad y comprensión...”, así lo resalta la estudiante Ariana Fiallos Romero² en su bitácora.

La Voz Propia de Mi Cuerpo

En la segunda sección les dimos valor a la investigación de la expresión corporal; experimentamos un proceso de recreación del movimiento brindándole un sentido interpretativo. En estas cuatro semanas vivimos uno de los momentos más importantes del taller, que nos permitió hacer el cambio que se planteaba desde el objetivo y generar aprendizajes significativos para todas las participantes.

En la primera semana, creamos una frase de movimiento basándose en la estructuración en rompecabezas, donde se les enseñan tres frases de movimiento y cada una tuvo la oportunidad de armar su pequeña coreografía. Para la segunda semana, cada una eligió un objeto a utilizar durante el movimiento y nos retamos a recrear la frase para incluir ese objeto en su creación. Para la tercera clase, cada una propusimos un personaje y una historia que le brindó contenido y valor interpretativo a las creaciones pasadas. Para la cuarta semana, se trajo a ese personaje a la escena, teniendo la oportunidad de transformarse por completo con base en lo que ellas crearon.

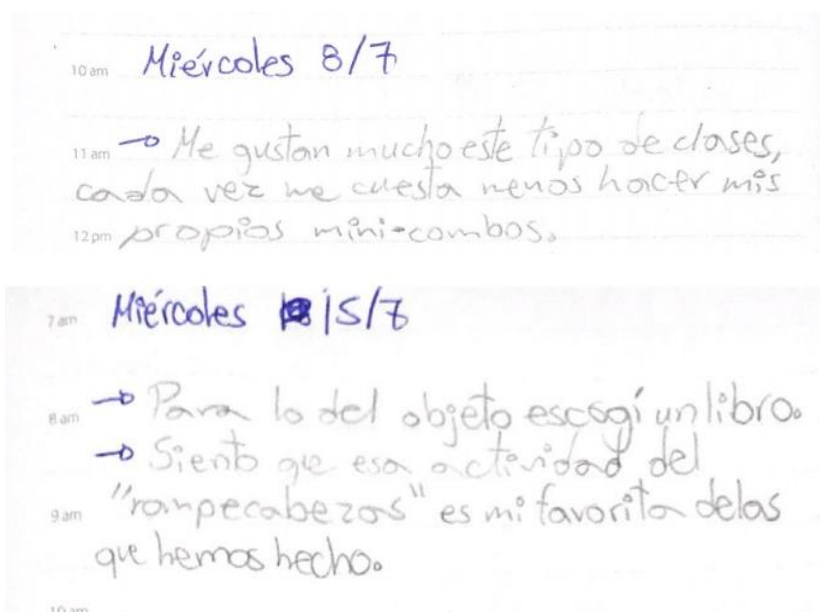
² Se usan los nombres reales, registros y declaraciones personales, de acuerdo a lo consignado en el asentimiento, para ello ver Apéndice A *Asentimiento Informado*.

Gracias al registro audiovisual y a las bitácoras de cada estudiante, es fácil identificar lo que significó este periodo para nosotras como participantes activas. Desde la observación de mi persona como guía del proceso, rescato el disfrute que se generó durante este periodo y cómo cada una logró apropiarse de todas las tareas propuestas y se permitieron crear desde su propia identidad. Así como lo menciona la estudiante Ariana Bogantes Astorga³ durante el círculo de diálogo realizado el día 29 de julio del 2020 como cierre de esta segunda sección:

Fue muy “chiva” por el personaje y la historia y ver que las coreografías de las demás no se parecían en nada a la mía a pesar de que tenían muchos pasos iguales, porque sólo hicimos 8 cuentas, pero saber qué es “muy chiva” cuando uno ve las cosas y uno le puede meter sentimientos y todo, que no son de uno, son del personaje. (Ariana Bogantes, 14 años)

Figura 2.

Bitácora Ariana Fiallos Romero⁴



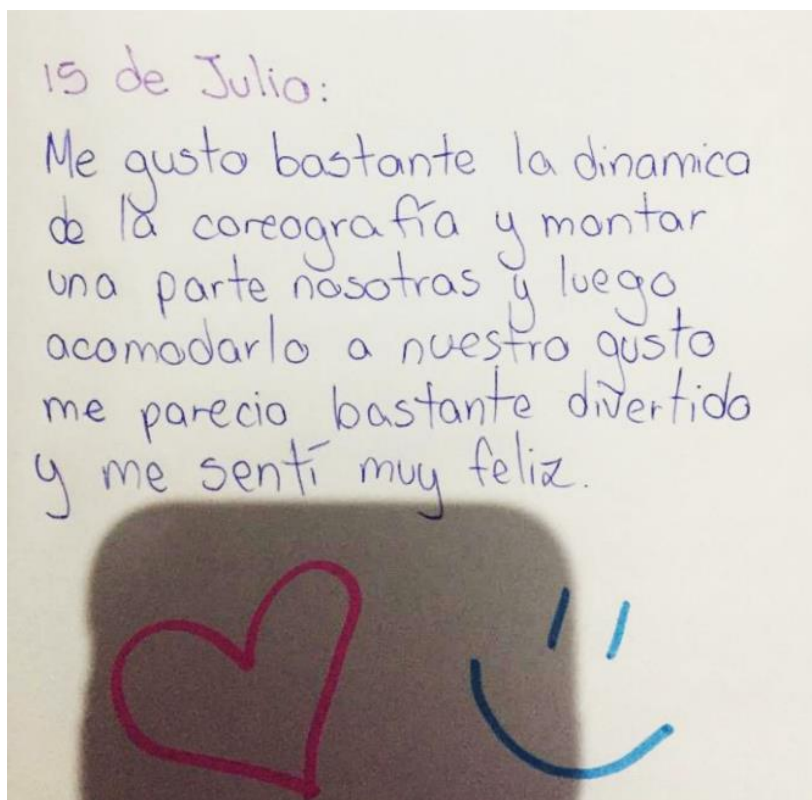
Nota: Se puede observar los cambios en la manera de pensar de las estudiantes ante las propuestas planteadas en la clase.

³ Se usan los nombres reales, registros y declaraciones personales, de acuerdo a lo consignado en el asentimiento, para ello ver Apéndice A *Asentimiento Informado*.

⁴ Se usan los nombres reales, registros y declaraciones personales, de acuerdo a lo consignado en el asentimiento, para ello ver Apéndice A *Asentimiento Informado*.

Figura 3.

Bitácora Ariana Bogantes Astorga⁵



Nota: Se puede observar la satisfacción personal al asumir los retos que presentan las propuestas planteadas en la clase.

En el registro en las bitácoras de las estudiantes, se puede empezar a identificar cambios en la manera de pensar de ellas frente a los ejercicios que planteamos en la clase, así como se presenta en la figura 2 y la figura 3. Mencionan que esta etapa les presenta retos y cuestionamientos que debían de resolver, pero que al mismo tiempo las clases les parecen muy interesantes y divertidas, que les permite disfrutar de la danza desde otro punto de vista que antes no apreciaban tanto.

⁵ Se usan los nombres reales, registros y declaraciones personales, de acuerdo a lo consignado en el asentimiento, para ello ver Apéndice A *Asentimiento Informado*.

Me Conecto, Me Arriesgo, Me Divierto

En la tercera sección logramos realizar la investigación del movimiento a través del juego por medio de una propuesta de improvisación basada en la técnica de *ViewPoints*. Esta etapa fue la que nos generó mayor duda, ya que implica una conexión grupal activa y no estábamos seguras de cómo se iba a resolver de manera virtual. Para esto realizamos una pequeña actividad introductoria para activar este enlace. Gracias al esfuerzo de todas las partes, tuvimos la oportunidad de vivenciar procesos de improvisación y creación de movimiento desde una manera completamente lúdica que marcó el tercer momento clave de este taller.

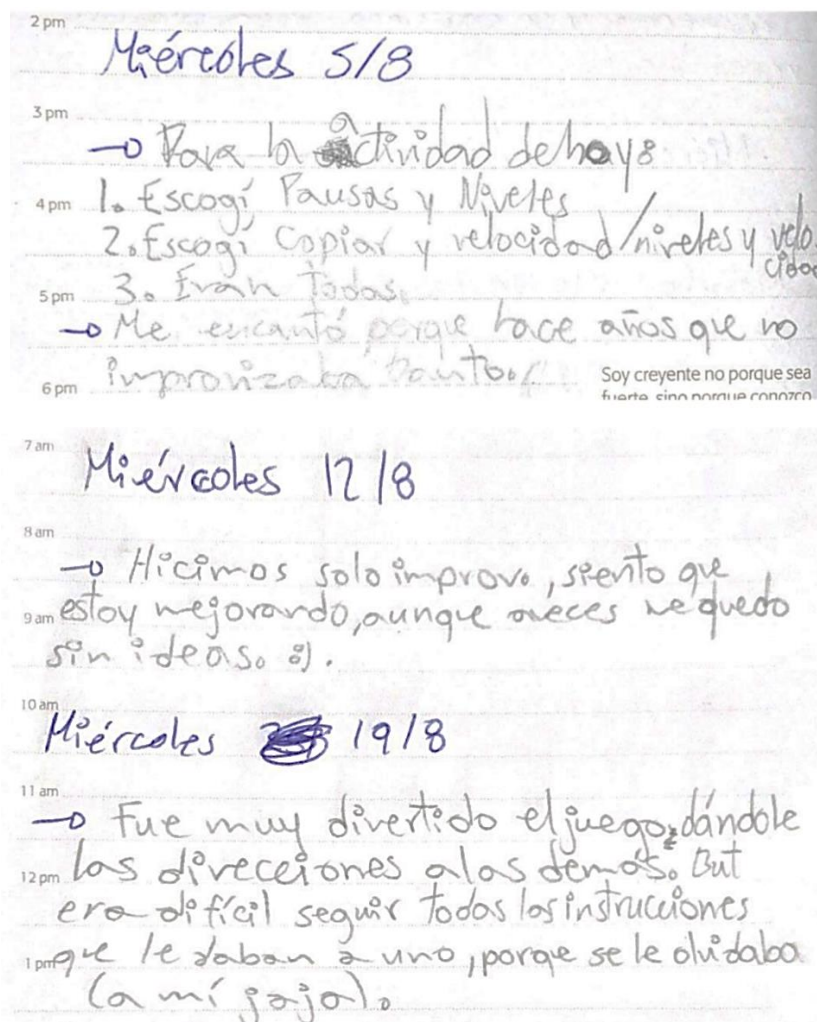
Durante estas tres semanas, realizamos sesiones de improvisación basadas en actividades lúdicas donde debíamos seguir reglas como pausa individual, cambio de velocidades, cambio de niveles en el espacio, seguir a una compañera y pausas grupales. Durante las primeras dos sesiones, la toma de estas decisiones surgía desde la espontaneidad de cada participante y del grupo completo. En la última sesión, dividimos el grupo en tres parejas y asignamos las reglas del juego, de mando directo hacia una compañera, para crear y transformar las propuestas de las compañeras que se mantenían en movimiento.

Este proceso nos permite crear y transformar el movimiento de manera inmediata. Así mismo, y gracias a la energía de juego, esta actividad nos permitió disfrutar de la danza desde otro punto de vista (ver figura 4), desde un lugar donde no existe lo correcto o lo incorrecto, donde no existen malas decisiones; más bien tuvimos que apropiarnos de toda nuestra experiencia técnica, para proponer y conectarnos con las demás participantes. La participación activa y la conciencia, tanto de mi cuerpo en el movimiento como del de las demás compañeras, fue fundamental y un elemento que se puede apreciar en el registro audiovisual; debíamos estar “...conscientes de la

improvisación de una, pero pendientes en lo que proponen las demás...” como lo mencionó la estudiante Kiara Sánchez Aguilar⁶ en el círculo de diálogo del día 19 de agosto del 2020.

Figura 4.

Bitácora Ariana Fiallos Romero⁷



Nota: Se puede observar el disfrute a la improvisación y a las dinámicas que surgieron.

De la misma forma, es importante resaltar que este tipo de actividades nos permitió apreciar el trabajo y desarrollo técnico-personal de las demás compañeras. Tanto en el registro de las bitácoras como en el círculo de diálogo, resaltamos la importancia del ejercicio de seguir a otra

⁶ Se usan los nombres reales, registros y declaraciones personales, de acuerdo a lo consignado en el asentimiento, para ello ver Apéndice A Asentimiento Informado.

⁷ Se usan los nombres reales, registros y declaraciones personales, de acuerdo a lo consignado en el asentimiento, para ello ver Apéndice A Asentimiento Informado.

compañera para valorar el aporte que cada una le hace a su movimiento técnico desde su propia identidad, es decir, “...experimentar los diferentes estilos de baile que tenemos cada una...” como lo mencionó la estudiante Ariana Bogantes Astorga⁸ en el círculo de diálogo del día 19 de agosto del 2020. Incluso, como resalta la estudiante Valentina Brenes Barahona⁹ en el mismo conversatorio: “fue un reto copiar los movimientos de las compañeras ya que cada una tiene su sello personal”.

Mi Voz, Mi Movimiento, Mi Ser

En la cuarta sección realizamos un proceso de creación, esto para concluir el taller y concretar todos los aprendizajes adquiridos. Las estudiantes crearon una frase de movimiento con un estudio específico del espacio y eligieron tres verbos para accionar y asociar la elección de movimientos. Luego, recreamos la experiencia vivida en la segunda sección, pero en este caso las estudiantes fueron las responsables de la creación completa del personaje y de la historia desde el punto cero; teniendo como única directriz que la historia debía ser de una mujer.

El último día de este periodo lo dedicamos a observar el video de la pequeña muestra que ellas crearon y realizamos un círculo de diálogo para conversar sobre todos los aprendizajes adquiridos durante el proceso.

Estas últimas semanas fueron fundamentales para que pudiéramos concretar y observar el camino que trazamos en el taller. A la hora de observar los videos del proceso, logramos concretar de manera verbal, en el círculo de diálogo, lo sucedido en nuestros cuerpos y pudimos identificar todos los aprendizajes significativos que nos generó este proceso en función de nuestro desarrollo integral; por lo cual es esencial afirmar que el último día del taller es el cuarto momento clave del proceso.

Durante el círculo de diálogo tuvimos la oportunidad de compartir con las demás compañeras cuál fue el momento que más nos gustó, cuál fue el reto más grande del proceso,

⁸ Se usan los nombres reales, registros y declaraciones personales, de acuerdo a lo consignado en el asentimiento, para ello ver Apéndice A *Asentimiento Informado*.

⁹ Se usan los nombres reales, registros y declaraciones personales, de acuerdo a lo consignado en el asentimiento, para ello ver Apéndice A *Asentimiento Informado*.

señalamos nuestros principales aprendizajes e identificamos qué logramos transformar durante el taller.

Gracias al registro audiovisual podemos rescatar palabras que fueron fundamentales para el proceso de todas las participantes como: estilo propio, interpretación, improvisación, conexión grupal, conexión mente-cuerpo, confianza, proponer, animarse, bailar, expresar, espontaneidad, consciente, liberar, independencia. Todos estos aportes y aprendizajes los logramos concretar en siete divisiones específicas:

1. La relación entre acciones cotidianas con movimiento técnico
2. La confianza en ellas mismas
3. Espontaneidad y facilidad durante las improvisaciones y creaciones personales
4. Autenticidad: desarrollo personal de movimiento
5. Crecimiento interpretativo
6. Despertar del cuerpo: conexión cuerpo y mente
7. Crecimiento personal: revaloración de la manera de pensar de sí mismas

Después de recorrer la experiencia que vivimos durante el taller, manteniendo el eje como la ruta a seguir durante el proceso de sistematización, podemos destacar que las participantes mostraron compromiso, interés y una participación activa durante las sesiones. Lo anterior nos permitió un disfrute constante en todas las sesiones abriéndonos la posibilidad de crecer y adquirir aprendizajes significativos relacionados tanto con su desarrollo técnico como personal; permitiéndoles un desarrollo integral. De igual manera, el registro nos permite resaltar que la utilización de actividades de improvisación y creación, tanto personal como grupal, fueron elementos claves del proceso y el progreso.

Capítulo II. Interpretación de las experiencias

Para iniciar el capítulo donde se realiza el análisis crítico interpretativo de las experiencias, presentamos cuatro factores que hemos considerado fundamentales dentro del proceso pedagógico llevado a cabo. De igual manera, estos cuatro aspectos estuvieron presentes durante todo el taller y permitieron la transformación de todas las participantes en las tres dimensiones que analizaremos después de la introducción de estos temas potencializando su desarrollo integral desde la autonomía, la afinidad y la competencia.

Factores vivos en nuestra danza

El primero de ellos está completamente ligado a la etapa de desarrollo en que se encuentran las estudiantes que participaron en el taller. Papalia, Feldman y Martorell (2012) en su libro *Desarrollo Humano* nos explican que según la teoría de Jean Piaget, epistemólogo y biólogo suizo considerado el padre de la epistemología genética, las estudiantes forman parte de la etapa número cuatro de desarrollo, de 11 años en adelante, donde se inicia con las operaciones formales.

A nivel de habilidades cognitivas, Papalia, Feldman y Martorell (2012) nos mencionan que para Piaget aquí se desarrolla el razonamiento hipotético y deductivo, y el pensamiento preposicional; así mismo esta etapa se caracteriza por el egocentrismo relacionándolo con la audiencia imaginaria y la fábula personal. Por otro lado, considero importante incluir el punto de vista del psicoanalista Erik Erikson, sobre el que Papalia, Feldman y Martorell (2012) resaltan que durante la etapa de la adolescencia se desarrolla la identidad.

El segundo aspecto importante, desde mi punto de vista como guía, lo que les permitió a las estudiantes abrirse más al proceso fue la modalidad presencial remota. Debido a que las sesiones se realizaron mediante la aplicación Zoom, cada una tuvo la oportunidad de crear su espacio para tomar la clase, volviéndolo completamente personal. De igual manera, este tipo de modalidad les permitió concentrarse en su proceso personal e idear sus propias estrategias para resolver los retos que se les presentaban en las clases, evitando el copiar o dejarse influenciar por las demás participantes, permitiéndonos fortalecer nuestra autonomía. Unido a esto se disminuyen los

prejuicios al observar y compartir el material creado, ya que la tensión de ser observada y la posibilidad de crear comentarios o gestos que desacrediten el trabajo de las demás se debilita a través de la pantalla.

El tercer aspecto que resaltamos, desde nuestra interpretación de las experiencias, es la motivación presente en cada una de ellas. Como lo mencionan Lynda Mainwaring e Imogen Aujla (2018), en el libro *La Danza: El Entrenamiento Total del Bailarín*, muchas estudiantes de danza se ven afectadas debido al tipo de motivación que las influye en sus procesos. En muchos casos podemos observar una inclinación más fuerte al área de la motivación extrínseca, como lo mencionan Mainwaring y Aujla (2018), donde lo importante es el valor que tenemos frente a los otros, ya sea la cantidad de medallas y premios ganados, las competencias en las que he participado o porque me permite una posición social. En este caso, gracias a la observación, a las declaraciones y a los aprendizajes obtenidos, podemos revalorar la importancia al acercamiento y fortalecimiento de la motivación intrínseca; aquella que permite procesos de formación en función al disfrute, donde exista una curiosidad continúa hacia el crecimiento y adquisición de nuevas habilidades, como lo diferencian Mainwaring y Aujla (2018).

El cuarto aspecto importante, presente durante todo el proceso, es el ciclo por el cual van surgiendo y transformándose los aprendizajes; considerándolo fundamental para el análisis de lo sucedido en relación con la creación de aprendizajes significativos e interaprendizajes que permitieron potencializar las tres necesidades básicas para el desarrollo integral.

Este encadenamiento de acciones los establecimos mediante las maneras en que cada estudiante va resolviendo los retos que se le presentan y acompañado de mi realimentación permanente, una vez realizadas las observaciones en el aula. Tal como queda patente en la figura 5, se nos presentaron retos que nos crearon cuestionamientos, para los cuales debimos de accionar para resolver. Los tres primeros aspectos que señalamos en orden numérico, nos permitieron redescubrir para transformar y así logramos concretar aprendizajes significativos, los cuales pueden iniciar de nuevo un ciclo para mantener una constante transformación o para establecer interaprendizajes.

Figura 5.*Ciclo de Aprendizaje*

Nota: El gráfico es una elaboración personal que nos describe el ciclo de aprendizaje que interpretamos a través de la observación y la práctica del taller.

Este ciclo que nace desde todos los aportes que brindamos las participantes hace referencia a la “ruta de viaje” que plantea Patricia Cardona (2012) en *La Poética de la Enseñanza*. Cardona (2012) establece la siguiente “ruta de viaje” en relación con la aplicación de su teoría: desaprendizaje, redescubrimiento, transformación y autoeducación. De igual manera, su teoría de la poética brinda un acercamiento a la interpretación y análisis de este proceso, en el libro *Memoria de un Proceso: El Despliegue de la Poética de la Enseñanza de un Maestro*, nos comparte:

Quienes estamos comprometidos con la educación artística sabemos que una de sus grandes virtudes es explorar y expandir tres dimensiones fundamentales del conocimiento y el aprendizaje: la **técnica**, que entendemos como habilidades y destrezas; el **lenguaje**,

vehículo de comunicación y expresión; la **poética**, esencia misma de la creatividad o construcción de mundos inéditos, imaginarios. (Cardona, 2018, p. 14)

Las Tres Voces de Nuestra Danza

Lo anterior nos permite establecer un punto de partida para la interpretación crítica de las experiencias adquiridas en el *Taller de Ballet Contemporáneo*. Este análisis lo vamos a establecer desde tres dimensiones: desarrollo técnico, movimiento propio y crecimiento personal; las cuales surgen de las categorizaciones de los aprendizajes compartidos en el círculo de diálogo del cierre del taller. De igual manera, estas categorías hacen referencia al desarrollo integral, potencializando la autonomía, la afinidad y la competencia, que planteamos desde el inicio de la sistematización donde existe un proceso dual entre el desarrollo técnico y el desarrollo personal, que, al mismo tiempo, abre un espacio donde se crean interaprendizajes desde estos dos caminos.

La Técnica En Mi Cuerpo. En esta primera dimensión analizamos por qué el taller nos permitió un crecimiento y una mejora a nivel técnico, interpretaremos la práctica pedagógica directamente relacionada al movimiento que el Ballet Clásico nos brindó como lenguaje común. Esta mirada la dirigiremos específicamente desde dos aprendizajes que las participantes compartieron en el círculo de diálogo que se realizó el día que se concluyó el taller, por un lado, estaría el cambio de pensamiento ante la ejecución del movimiento y, por otro, el fortalecimiento de la conexión mente-cuerpo.

Durante las primeras semanas del taller, nos enfrentamos al reto del análisis del movimiento, por medio del esfuerzo y la dinámica que propone el maestro Laban¹⁰. Esta teoría nos permitió la posibilidad de asociar una acción cotidiana del cuerpo humano con movimientos

¹⁰ Así describe Agustí Ros (2009) el análisis del movimiento desde el esfuerzo y la dinámica, según Laban: “Esfuerzo, o aquello que Laban había descrito como dinámica del movimiento, es un sistema para observar, analizar y entender las cualidades más sutiles con respecto a la intención interior del movimiento. Laban definió cuatro factores, siempre presentes en todo movimiento. Los factores son: tiempo, peso, espacio y flujo.” (Ros, 2009, p. 351)

específicos de la técnica, tomando en cuenta la motricidad implicada en la acción y las cualidades que la caracterizan. Entonces, cada una tuvo que concientizar el cómo realiza y cómo se construye cada paso para su análisis, así lo resalta la estudiante Ariana Bogantes Astorga¹¹ en el círculo del dialogo del día 1 de julio del 2020: “... consciente de que el paso que estás haciendo implica también un movimiento, un verbo, no es sólo un paso y ya, sino que implica más...”.

El uso del verbo como motor de acción nos generó un cambio de perspectiva con base en la ejecución del movimiento, alejándolo de la forma en sí y valorando más el esfuerzo físico. Como lo menciona la estudiante Valentina Brenes Barahona¹² en el círculo del dialogo del 1 de julio del 2020: “... se me hace más fácil porque no pienso en un paso si no en la acción...”. El poder generar este enlace les permitió realizar los pasos con una intensión específica que va más allá de la explicación técnica. Esta transformación en la forma de pensar se evidencia en los registros audiovisuales como un mejoramiento técnico, ya que al comprender que, aunque la técnica esté preestablecida a nivel mundial, sigue siendo movimiento. Razonar desde lo simple les permitió limpieza y claridad en la ejecución. De igual manera, el encadenamiento de *pensar-identificar-asociar- ejecutar* nos permite producir aprendizajes significativos que repercuten directamente en nuestro cuerpo físico permitiéndonos responder a estímulos que son cotidianos.

Al concientizar lo anterior y de la mano de distintos aprendizajes adquiridos, podemos observar que el taller nos permitió el fortalecimiento de la conexión cuerpo-mente. Durante los círculos de diálogo sobresalen los comentarios sobre cómo nuestro cuerpo está más presente durante la ejecución. Esta experiencia sucedió gracias a la investigación que realizamos alrededor de diferentes temas permitiéndonos comprender el movimiento desde diversos puntos de vista: pensar-actuar/actuar-analizar, elementos cotidianos, medio de expresión y comunicación, por medio del juego, la improvisación y la creación. Partiendo de que todas las participantes teníamos

¹¹ Se usan los nombres reales, registros y declaraciones personales, de acuerdo a lo consignado en el asentimiento, para ello ver Apéndice A *Asentimiento Informado*.

¹² Se usan los nombres reales, registros y declaraciones personales, de acuerdo a lo consignado en el asentimiento, para ello ver Apéndice A *Asentimiento Informado*.

experiencia previa en la técnica, al exponer el cuerpo completo a actividades dinámicas este entra en una necesidad constante e inconsciente de mantener la conexión viva y despierta para lograr llevar a cabo cada reto que se nos presentó.

Mi “toque personal”. En esta segunda dimensión vamos a analizar por qué el taller nos permitió descubrir nuestro movimiento propio, interpretaremos la práctica pedagógica directamente relacionada con nuestra identidad bajo un mismo lenguaje común. La espontaneidad, el estilo propio y la interpretación son los tres temas base de esta sección. Así mismo, nuestro poder de tomar decisiones propias es la clave de esta área de estudio, mediante nuestra autonomía logramos sentirnos capaces de resaltar nuestra identidad.

Antes de iniciar con los temas específicos, queremos resaltar que la dinámica y estructuración del taller nos facilitó el camino para generar aprendizajes, principalmente en esta visión. La constante propuesta de actividades como la improvisación y la creación nos permitió explorar a fondo las distintas cualidades que tiene nuestro cuerpo en el movimiento. Igualmente, el ambiente de confianza y seguridad nos abrió las puertas para explorar desde nuestra propia búsqueda, donde no existe lo “correcto” o “incorrecto”; más bien transitamos en un espacio de prueba y error donde arriesgarse y atreverse eran indispensables para el éxito de la actividad.

Las actividades organizadas para las sesiones nos plantearon pequeños procesos de búsqueda de movilidad. Para desarrollar estas tareas teníamos un tiempo de diez a quince minutos para crear una frase de movimiento o de manera inmediata debía responder a estímulos que nos permitieran generar movimiento; lo cual nos exigió mantener un estado de alerta a la hora de proponer. Lo anterior nos permitió profundizar nuestra posibilidad de ser espontáneas tanto para *pensar-actuar* de manera rápida, eficaz y eficiente como para mantener una constante transformación de nuestras propuestas. Como lo afirma la estudiante Fabiola Gómez Coto¹³, en el

¹³ Se usan los nombres reales, registros y declaraciones personales, de acuerdo a lo consignado en el asentimiento, para ello ver Apéndice A *Asentimiento Informado*.

círculo de diálogo del 16 de setiembre del 2020: “... antes yo no tenía tantas ideas en mi cabeza porque me costaba, antes, crear una coreografía...”.

De la mano de actividades como la creación y la improvisación, desarrollamos pequeños estudios sobre recreación y transformación del movimiento; en este caso todas partimos de una misma base, pero cada una debía agregarle su “toque personal”. ¿Qué puedo hacer para que esta frase que me dan se vea diferente? ¿Cómo puedo hacer que esta frase, sin cambiar los pasos que me dan, sea una creación mía? Estas fueron algunas interrogantes que estuvieron presentes en nuestra mente durante los ejercicios de recreación de frases. Estos elementos pedagógicos nos obligaron a profundizar y concientizar nuestra identidad en el movimiento y, al mismo tiempo, identificar y fortalecer nuestra autenticidad. Como lo menciona la estudiante Ariana Bogantes Astorga¹⁴ en el círculo del diálogo del día 16 de setiembre del 2020:

...hace 16 semanas, yo no creo que yo hubiera sabido que movimientos a mí me gustan, si a mí me gusta más deslizar o si me gusta más hacer otra cosa; hace 16 semanas yo no lo sabía. Ahora yo ya lo sé, yo ya sé cómo es mi estilo de baile y cómo a mí me gusta bailar y cómo yo doy ese toque que en la coreografía se ve que la que baila soy yo, que me diferencia de las demás... (Ariana Bogantes, 14 años)

Al igual que tomamos decisiones, durante las recreaciones, sobre cómo exponer nuestro estilo en el movimiento, estas herramientas pedagógicas nos ayudaron a potencializar la transformación mediante la interpretación. Como lo resaltamos en los círculos de diálogo, la interpretación (sin importar de adonde provenga la inspiración) le da vida al movimiento. El traer al juego elementos como emociones, sentimientos, sensaciones, objetos, historias y personajes nos retó y nos permitió entender que el movimiento es la ruta o el lenguaje que utilizamos como medio de comunicación y expresión; que estos factores pueden transformar la movilidad de nuestro cuerpo

¹⁴ Se usan los nombres reales, registros y declaraciones personales, de acuerdo a lo consignado en el asentimiento, para ello ver Apéndice A *Asentimiento Informado*.

de muchas maneras y que cada propuesta de mis compañeras es única, sin importar que partamos de la misma frase de movimiento.

Antes de iniciar con la tercera dimensión, nos gustaría resaltar que al generar conciencia sobre el proceso personal en el movimiento podemos observar, gracias al registro audiovisual, el cambio de actitud en las estudiantes. Claramente las actividades continuaron siendo un reto, pero apropiarnos de nuestra propuesta de movilidad nos permitió vivir la experiencia desde el disfrutar y la diversión. De igual manera, el reconocer nuestra identidad nos genera esta necesidad de búsqueda constante en lo que podemos y queremos trabajar.

Mi Danza Interna. En esta tercera dimensión vamos a analizar por qué el taller nos permitió fortalecer nuestro ser, interpretaremos la práctica pedagógica directamente relacionada a nuestro desarrollo personal. La confianza y el crecimiento personal son los temas base de esta sección. Así mismo, la realización personal y el sentirme capaz de hacer lo que me proponga son elementos principales que destacar, mi competencia se refleja y engrandece mi danza externa.

Es importante que recordemos que las participantes del taller se encuentran en la etapa del desarrollo humano conocido como la adolescencia. Como lo explican Papalia, Feldman y Martorell (2012) en su libro *Desarrollo Humano*, durante la adolescencia, nuestro desarrollo psicosocial se centra en la búsqueda de identidad, donde el contexto influye tanto de manera positiva como negativa.

De igual manera, Papalia, Feldman y Martorell (2012), en el mismo libro, rescatan la teoría de desarrollo psicosocial del psicoanalista Erik Erikson mencionando:

Cada etapa comprende lo que Erikson llamó una **crisis** de la personalidad... Estos temas, que se suceden según los tiempos de la maduración, deben resolverse satisfactoriamente para que se desarrolle un yo sano. Cada etapa requiere que se equilibren una tendencia positiva y una negativa correspondiente. La tendencia positiva debe predominar, pero también, en algún grado, se necesita de la negativa... El buen resultado de cada etapa es el desarrollo de

una virtud particular... La solución de crisis o conflictos posteriores depende de la solución que se haya alcanzado en etapas anteriores. (2012, p. 29)

En este caso, las etapas psicosociales de Erikson ubican a nuestras participantes en la etapa número cinco donde la *crisis* está determinada por la *identidad* vs. la *confusión*. Papalia, Feldman y Martorell (2012), según Erikson, explican que los adolescentes deben definir “¿Quién soy yo?” y la virtud que lograran desarrollar es la fidelidad.

Lo anterior nos permite analizar por qué el taller nos generó un crecimiento personal, un proceso que se mantuvo de la mano al crecimiento y desarrollo físico y técnico. Es importante aclarar que no pretendemos profundizar en temas relacionados con la psicología, si no evidenciar la importancia de nuestra danza interna para el desarrollo integral, mediante la potencialización de las tres necesidades básicas, de la danza externa de nuestro cuerpo. Esta línea de crisis-solución-virtud que plantea Erikson en su teoría se podría reflejar en el ciclo de aprendizaje que proponemos gracias a la experiencia del taller (retos-cuestionamientos-acciones-redescubrir-transformar-aprendizaje, ver figura 5), donde la crisis se relaciona con los retos y cuestionamientos, la solución con acciones, redescubrir y transformar y la virtud con el aprendizaje. Claramente entendemos que el proceso que determina el desarrollo psicosocial de Erikson comprende periodos anuales largos con crisis de identidad, en este caso, más complejas; pero estos pequeños ciclos que proponemos, desde la educación en danza, nos permiten ver el reflejo del desarrollo personal de las estudiantes y potencializar soluciones positivas, en este caso gracias a los aprendizajes que hemos compartido en los círculos de diálogo.

De la mano de lo que planteamos anteriormente, es fundamental rescatar que el ambiente en clase jugó un papel importante en nuestra experiencia en el taller. Desde el inicio creamos un ambiente de confianza, donde no se juzgaban nuestros aportes si no cada uno de ellos eran valiosos e indispensables para el éxito de la sesión, estableciendo como prioridad el disfrute y la constante búsqueda de mi identidad en el movimiento. También, las actividades nos permitieron tener la libertad de profundizar, probar y arriesgar, como lo menciona la estudiante Ariana Bogantes

Astorga¹⁵ en el círculo de diálogo del día 16 de setiembre del 2020: “Yo siento que lo que ha cambiado en sí, también, es como la confianza en mí misma, como el poder hacer algo o proponer algo sin tener como la vergüenza, de esto estará mal o esto estará bien, si no nada más como tirarme a hacerlo y si está mal, lo corrijo; si está bien, pues lo dejo...”.

De igual manera, la constante utilización de herramientas pedagógicas semejantes durante el taller nos permitió crear afinidad con elementos que antes desconocimos y nos impedían desarrollar nuestra danza externa debido a la cantidad de cuestionamientos que bailaban en nuestra *danza interna*; así lo reconocen las estudiantes Kiara Sanchez Aguilar¹⁶ y Ariana Fiallos Romero¹⁷ en el círculo de diálogo del día 16 de setiembre del 2020:

Yo siento como que tengo como, así igual, más confianza, es que antes era que me daba como miedo, como lanzarme y hacer las cosas y me ponía como muy tiesa también entonces siento que he estado como liberando un poco más el cuerpo. (Kiara Sánchez, 17 años)

Bueno hace muchos años, y hace dieciséis semanas también, a mí siempre me daba demasiado estrés y miedo, digamos, improvisar y todo eso, entonces yo lo odiaba, lo odiaba con toda mi alma; y ahorita ya siento que si me gusta y como que mejoré, también, bastante... (Ariana Fiallos, 17 años)

Gracias al análisis e interpretación que realizamos anteriormente, podemos reconocer cómo el taller logró promover nuestro desarrollo integral. La experiencia de este proceso ideó una línea de trabajo dual donde nuestro crecimiento físico y técnico iba de la mano con nuestro desarrollo personal. Esta idea nos permite plantear encadenamientos de ciclos de aprendizaje, tomando como

¹⁵ Se usan los nombres reales, registros y declaraciones personales, de acuerdo a lo consignado en el asentimiento, para ello ver Apéndice A *Asentimiento Informado*.

¹⁶ Se usan los nombres reales, registros y declaraciones personales, de acuerdo a lo consignado en el asentimiento, para ello ver Apéndice A *Asentimiento Informado*.

¹⁷ Se usan los nombres reales, registros y declaraciones personales, de acuerdo a lo consignado en el asentimiento, para ello ver Apéndice A *Asentimiento Informado*.

base la Figura 5, para generar asociaciones de interaprendizajes, entre las tres dimensiones que planteamos y manteniendo vivo los factores. Así mismo, este capítulo nos permite iniciar a evidenciar la importancia de satisfacer nuestra motivación por medio de las tres necesidades básicas psicológicas (autonomía, afinidad y competencia) para la búsqueda de nuestro desarrollo integral.

Capítulo III. Estrategia de Comunicación

La estrategia de comunicación la hemos planeado por medio de un video que captura nuestra danza y nuestros principales aprendizajes. La idea principal es poder compartir nuestro proceso y experiencia adquirida en el taller de ballet contemporáneo, utilizando material audiovisual que surgió gracias a los nuevos conocimientos descubiertos.

El video inicia con una representación del análisis de movimiento que realizamos en conjunto al lenguaje común que nos permite la técnica del ballet clásico. Posteriormente podrán observar nuestra danza mientras que escuchan nuestra voz, compartiendo los momentos claves del proceso.

El material creado tiene como fin compartir, desde nuestro cuerpo y nuestra voz, la importancia de la revaloración de procesos pedagógicos en danza que fortalezcan el desarrollo integral de estudiantes jóvenes. Está dirigido a maestros y estudiantes interesados en un acercamiento de la educación en danza que promueva el desarrollo personal y técnico de manera simultánea.

Tabla 1

Ficha Técnica

Dato	Información
Título	Describiéndome en el Movimiento
Autor	Mariel Cristina Vargas Salas
Tema	Proceso de sistematización de experiencia de la práctica pedagógica para la Maestría Profesional en Danza con Énfasis en Formación Dancística
Creado	2020
Duración	8 minutos y 14 segundos
Participantes	Ariana Bogantes Astorga, Valentina Brenes Barahona, Ariana Fiallos Romero, Fabiola Gómez Coto, Kiara Sánchez Aguilar, Mariel Cristina Vargas Salas

Cámara	Ariana Bogantes Astorga, Valentina Brenes Barahona, Ariana Fiallos Romero, Fabiola Gómez Coto, Kiara Sánchez Aguilar, Mariel Cristina Vargas Salas
Edición y Montaje	Mariel Cristina Vargas Salas
Producción	Mariel Cristina Vargas Salas
Dirección	Mariel Cristina Vargas Salas
Formato	Digital por medio del link: https://youtu.be/0ZxORS-2uDI

Capítulo IV. Conclusiones y recomendaciones

En el último capítulo, expondremos los aprendizajes que adquirimos durante el proceso. Estos resultados los categorizamos por semejanza de contenido, bajo la línea de análisis que plantea nuestro desarrollo integral potencializado mediante las tres necesidades básicas psicológicas (autonomía, afinidad y competencia). De igual manera, expondremos elementos importantes a considerar en este y futuros procesos.

Nuestra Danza Transformada

El taller nos abrió un proceso de búsqueda constante mediante nuestro crecimiento desde diferentes áreas del saber (conexión cuerpo-mente, estilo propio, crecimiento personal). Gracias a nuestro acercamiento a lo propuesto, nuestro compromiso y nuestra motivación por adquirir nuevos conocimientos, el taller nos permitió potencializar nuestro desarrollo integral por medio de las tres necesidades básicas psicológicas.

La autonomía, la afinidad y la competencia, denominadas como las tres necesidades básicas psicológicas, nos marcaron el encadenamiento (junto al expuesto en el capítulo 3, figura 5) para generar aprendizajes significativos. Como lo podemos ver en la Figura 6, los retos nos permitieron tomar decisiones que nos acercaron o familiarizaron con el proceso, con nosotras mismas y con nuestras propuestas; revalorizando nuestra capacidad y potencializando nuestras competencias. Cabe rescatar que la construcción de conocimientos nos surgió por medio de un entretejido de saberes, utilizando nuestra experiencia previa como base para crear y transformar constantemente.

Figura 6

las tres necesidades básicas psicológicas



Nota: El gráfico es una elaboración personal que nos describe el ciclo de aprendizaje que interpretamos a través de la observación y la práctica del taller con la intervención en la motivación de las tres necesidades básicas psicológicas.

Los aprendizajes significativos que adquirimos los agrupamos en cinco categorías principales por similitud. Cada uno de ellos los desarrollaremos de manera concreta a través del proceso que proponemos en la figura 6, tomando como ciclo de encadenamiento el fortalecimiento de nuestro desarrollo integral mediante la satisfacción de las tres necesidades básicas psicológicas.

Nuestro Cuerpo Pensante. Uno de nuestros aprendizajes más importantes y que marcó un antes y un después en el mejoramiento técnico es la conexión cuerpo-mente, marcado desde la relación que logramos desarrollar con la acción y el movimiento. El cambio en el pensamiento en el momento de ejecución nos permitió generar afinidad entre la técnica y el movimiento o accionar que realizamos en nuestra cotidianidad, planteándonoslo desde lo simple y no desde la figura predeterminada. Esta transformación a nivel cognitivo nos ayudó a generar una mayor comprensión

de la movilidad a través de la técnica, brindándonos y reflejándose en la primera competencia, que sería mejoramiento técnico.

Nuestro Cuerpo Eficaz. El segundo aprendizaje significativo que resaltamos y la segunda competencia que fortalecemos durante este proceso es nuestra espontaneidad, vista desde una mayor facilidad para improvisar y crear. Los retos nos permitieron investigar, jugar, probar y arriesgarnos para tomar decisiones eficaces y eficientes, potencializando nuestra autonomía para resolver las actividades planteadas. El proceso de fortalecimiento de nuestra espontaneidad nos exigió familiarizarnos con el accionar de manera inmediata o por lo menos durante el tiempo de la sesión; concientizando nuestra manera de proponer movimiento.

Las voces de nuestro cuerpo. En esta tercera categoría, resaltamos la importancia de la interpretación en nuestro proceso. La autonomía la potencializamos mediante la toma de decisiones que realizamos durante nuestra investigación personal sobre el cómo comunicar, expresar y dialogar desde el movimiento. Las actividades o sesiones que nos propusieron contar nuestras historias o la del personaje, nos permitió jugar y arriesgar. La afinidad la relacionamos desde dos visiones diferentes: la relación con uno mismo y la que establecimos con nuestras propuestas. Esta tercera categoría nos permitió romper con barreras que nos mantenían silenciadas debido al miedo o inseguridad de darle una voz a nuestra danza, abriéndonos la posibilidad de sentirnos capaces de compartir nuestros sentimientos, emociones y creaciones con los demás.

Nuestro Poder. El cuarto aprendizaje significativo que se presenta en forma de competencia es la confianza en nosotras mismas. Gracias a los retos diarios y al constante reforzamiento de nuestra autonomía en el movimiento, el taller nos permitió apropiarnos de nuestras propuestas, potencializando la afinidad en relación con lo que producimos y compartimos con los demás y cómo nos sentimos al exponer nuestro trabajo.

Esta cuarta competencia la logramos vivenciar y desarrollar desde cuatro dimensiones diferentes:

1. Sentirnos capaces de lograr las tareas que nos presentan.
2. Seguridad de nosotras mismas a la hora de ejecutar movimiento y exponer nuestras creaciones.
3. Confianza en nuestras propuestas. No permitirnos dudar si nuestras creaciones están correctas.
4. Compartir en un ambiente libre de prejuicios, valorando lo que cada una puede aportar desde su propia individualidad.

Nuestra danza, nuestra identidad. Al lograr el encadenamiento de aprendizajes y transformaciones que hemos presentado en las categorías anteriores, logramos direccionar nuestros nuevos conocimientos y descubrimientos hacia una sola vía, la identidad y la autenticidad en el movimiento; siendo esta la quinta competencia y una de las más importantes del proceso. En cada sesión, nos permitimos potencializar nuestra autonomía por medio de la búsqueda e investigación constante de movimiento que nos favorezca y nos guste, y que podamos representarnos en él. Para lograr esta transformación hacia el “toque personal”, después de que identificamos los detalles que nos ayudan a personalizar el movimiento, establecimos un vínculo de aceptación y nos apropiamos de ellos para utilizarlos como parte fundamental de nuestra identidad como bailarinas.

Estas cinco categorías compactadas en cinco aprendizajes específicos nos permiten apreciar todas las áreas del desarrollo humano que intervienen en los procesos de formación en danza. Por un lado, podemos apreciar el desarrollo motriz que estará en constante crecimiento y, por otro, el desarrollo personal se fortalece de valores y experiencias que surgen a nivel interno de esos retos que se nos presentan a nivel técnico. Para este estudio, es importante resaltar que el desarrollo integral se da gracias a la relación inquebrantable que se da entre mi *danza interna* y mi *danza externa*; donde la transformación de una se refleja en la otra y viceversa.

La constante exploración de nuestro cuerpo en el movimiento nos ayudó a romper con viejos paradigmas, a generar un cambio en nuestra manera de pensar y a dejar el miedo y el temor atrás. Nos proporcionó una ruta clara hacia la búsqueda de identidad y hacia la simplicidad de la movilidad de nuestro cuerpo, aferrándonos del Ballet Clásico como lenguaje común. Nos ayudó a fortalecer nuestro ser y a valorizar la riqueza de la danza como motor de comunicación y expresión. Con el taller logramos fortalecer nuestra relación cuerpo-mente dándole igual valor a nuestra técnica, a nuestro desarrollo cognitivo y a nuestro desarrollo personal.

Notas importantes para no olvidar

Durante el proceso del taller y la sistematización se nos presentaron situaciones que consideramos importante resaltar en esta sección de *notas para no olvidar* para este y futuros procesos. La manera en que afrontamos ciertas situaciones que se nos presentaron nos permite establecer puntos importantes de éxito y parámetros base para futuras investigaciones. Las recomendaciones que vamos a dialogar a continuación nos permitieron aprovechar de los procesos al máximo y concentrarnos en avanzar sobre nuestra línea de crecimiento y aprendizaje continuo.

El primer punto importante es la modalidad que debimos tomar por motivo de la pandemia mundial de la COVID-19. Al iniciar con el proceso de la propuesta del taller, nuestro país se une a muchos otros a nivel mundial donde la pandemia nos exige cambiar nuestra normalidad a la virtualidad; por lo que debimos realizar el taller por medio de la modalidad presencial remota desde casa. Esta situación nos permitió elegir y crear un espacio para nuestra danza, que fuimos poco a poco adecuando en función de nuestra comodidad. Esta área, y la sensación de individualidad que nos brinda, nos permitió concentrarnos en nuestro propio proceso sin perder la conexión con las demás participantes. De igual manera, al ser un lugar creado por cada una para satisfacer las necesidades de cada una, nos proporcionó un ambiente de seguridad tanto a nivel personal como a nivel grupal.

El segundo punto importante e indispensable para el proceso de sistematización es la estructuración. Es esencial que tengamos presente, desde el inicio del taller, el papel que cumple

cada uno de los participantes y lo fundamental que es el registro de la experiencia (en todas sus formas: diario de campo, registro audiovisual, fotos, dibujos; para ejemplificar ver el Apéndice B *Ejemplificación del Registro del Proceso*). Así mismo, antes de iniciar la sistematización y una vez que el eje este definido, es conveniente que filtremos toda la información que se tiene, así lograremos identificar una vía clara que me conduzca sobre el eje de la sistematización. Es crucial que personalicemos el proceso de sistematización desde el inicio para sentirnos identificados con él y logremos identificar cuál es nuestra manera de generar aprendizajes y de asociar para recrear.

El tercer punto y uno de los que consideramos más importante es el agradecer y valorar el trabajo y progreso de cada una de nosotras. Es importante que todos los participantes sintamos que somos parte del proceso y que nuestros aportes son únicos y elementales para el éxito de la propuesta. Agradecemos por el espacio, por el taller, por la clase y por las actividades retadoras que nos planteaban; así mismo, agradecemos el compartir, el arriesgar, el crear, la transformación y el compromiso. Esta actitud ante la propuesta nos permitió establecer un espacio de confianza donde el apoyo, la escucha y la comunicación fue lo más importante de cada sesión permitiéndonos revalorar nuestras capacidades y admirar y resaltar el avance de nuestras compañeras.

Para finalizar, es esencial rescatar el apoyo y el espacio que la Universidad Nacional y la Escuela de Danza nos brinda para generar procesos pedagógicos que fundamentan la importancia de la educación en danza para el desarrollo integral de estudiantes. Así mismo, impactar en la educación de futuros educadores o líderes de procesos de enseñanza que tomaran sus aprendizajes para continuar con la divulgación de la danza como base promotora de transformación y recreación buscando el desarrollo técnico y personal de las personas.

Referencias bibliográficas

- Brand, J. y Vos, M. (2014). *BALLET, WHY AND HOW? On the role of classical ballet in dance education*. ArtEZ.
- Cardona, P. (2012). *La Poética de la Enseñanza*. Quinta del Agua Ediciones S.A.
- Cardona, P. (2018). *Memoria de un Proceso: El Despliegue de la Poética de la Enseñanza de un Maestro*. León de la Rosa Editores.
- Freire, P. (2002). *Cartas a Quien Pretende Enseñar*. Siglo XXI Editores Argentina, S.A.
- Papalia, D., Feldman, R. y Martorell G. (2012). *Desarrollo Humano*. McGraw Hill Interamericana Editores S.A.
- Ros, A. (2009). *Laban Movement Analysis (Una herramienta para la teoría y la práctica del movimiento)*.
http://redit.institutdelteatre.cat/bitstream/handle/20.500.11904/621/EE35CAS_Agust%C3%AD%20Ros_Laban%20Movement%20Analysis%20-%20Una%20herramienta.pdf?sequence=1
- Wilmerding, M.V. y Krasnow, D. (2018). *La Danza: El entrenamiento total del bailarín*. Paidotribo.

Apéndice

Apéndice A. Asentimiento Informado

Cartago, lunes 9 de marzo

Universidad Nacional
Centro de Investigación, Docencia y Extensión Artística
Maestría en Danza
Énfasis en Formación Dancística

Por este medio los estudiantes de la Academia de Ballet SAHEMA, de los cursos Ballet Avanzado B y Compañía Sahema, se comprometen a brindar el espacio y el permiso respectivo al Taller *Taller de Ballet Contemporáneo*, impartido por Mariel Cristina Vargas Salas, cédula 304740750, estudiante de la Maestría Profesional en Danza con énfasis en Formación Dancística de la Universidad Nacional. El taller se impartirá durante los meses de mayo, junio, julio, agosto y setiembre del año 2020 con un total de 18 sesiones de una hora y 45 minutos cada sesión.

Comprendemos que nuestra participación y asistencia constante es importante y fundamental para el buen desarrollo del proyecto, por lo que nos comprometemos a brindar el permiso respectivo.

Estudiantes de Ballet Avanzado B
Estudiantes y bailarinas de la Compañía Sahema
Academia de Ballet SAHEMA

Cartago, lunes 9 de marzo

Universidad Nacional
Centro de Investigación, Docencia y Extensión Artística
Maestría en Danza
Énfasis en Formación Dancística

Por este medio los estudiantes de la Academia de Ballet SAHEMA, de los cursos Ballet Avanzado B y Compañía Sahema, comprendemos las condiciones en las que se utilizarán las imágenes y declaraciones realizadas durante el Taller *Taller de Ballet Contemporáneo*, que se impartirá durante los meses de mayo, junio, julio, agosto y setiembre del año 2020; y autorizamos a Mariel Cristina Vargas Salas, cédula 304740750, estudiante de la Maestría Profesional en Danza con énfasis en Formación Dancística de la Universidad Nacional, de hacer uso del material para su trabajo final de maestría con fines educativos.

Estudiantes de Ballet Avanzado B
Estudiantes y bailarinas de la Compañía Sahema
Academia de Ballet SAHEMA

	Nombre Estudiante	Firma Estudiante	Firma Encargado
1	Valentina Brenes Barahona	Valentino Brenes B	Angie Becker Marín
2	Ariana Bogantes Astorga	Ariana Bogantes Astorga	
3	Fabiola Gómez Coto	Fabiola	F.C.
4	Natalia Gutierrez Coto	Natalia	
5	Ariana Fiallos Romero	Ariana Fiallos Romero	Lucas
6	Mariana Monge González	Mariana Monge González	Lucas
7	Daniela Ruiz Flores	Daniela Ruiz Flores	Lucas
8	Rebeca Montero Mariño	Rebeca Montero Mariño	Lucas
9	Kiara Sánchez Aguilar	Kiara Sánchez Aguilar	Lucas

Apéndice B. Ejemplificación del Registro del Proceso

[illegible]

Clase #170

Ariana Bogantes

Más les gustó:

- F con más demis compa/era/ aprender a seguirlos/ aprender del estilo de ella.

Más les costó:

- La interpretación/ meterse en el personaje/ dejar de lado su manera de ser para convertirse en el personaje/ lo que más le fue que pensar para ver cómo lo hacía

3 aprendizajes:

- **Personaje:** Interpretación
- **Coreografía:** Coreografía
- **Verbos:** para aplicarlo en el día a día
- **Crear coreo:** yo no da tanto pena de crear

Antes y después:

- **Confianza:** en mí misma
- **Poder proponer y hacer algo sin tener vergüenza o dudar si está bien o mal**
- **Arimarme a hacer las cosas**
- **Está pronto:** como yo soy una torpe, donde en la coreografía se ve que la que ballo soy yo, que me diferencia de los demás.

Reflexión:

Después de haberlos hecho, me sentí como si yo misma me lo hubiera hecho, pero como yo misma lo hice, donde en la coreografía se ve que la que ballo soy yo, que me diferencia de los demás.

Ariana Fillos

Más les gustó:

- Verbos + compa/era/ todas haciendo lo mismo pero con el cuerpo diferente

Más les costó:

- Creación de personaje y la historia
- 3 aprendizajes:
- **BALAI:** con tanta improvisación y tal vez el cuerpo está más despierto
- **Verbos:** para aplicarlo todos los días
- **Creación de personajes y darle vida en el movimiento**

Antes y después:

- **Como:** de manera de pensar: mejor/ peor/ odio a improvisar pero ahora siento que me gusta y que me mejoré bastante
- **BALAI:** yo no me veo solo haciendo poses y r

Reflexión:

Hola Cristóbal, tengo los adjetivos: amable, serio, disciplinado.

Valentina Brenes

Más les gustó:

- Crear una historia y un personaje, meterse en el papel de lo que hice

Más les costó:

- Los verbos más tiempo para hacer el análisis e identificar

3 aprendizajes:

- Más fácil improvisar y crear algo
- **Verbos:** proponer para cumplir lo que me gusta
- **Como:** me sentí al bailar/ pequeños detalles que hacen la diferencia

Antes y después:

- **BALAI:** más fácil crear y proponer algo

Reflexión:

Perfeccionista, Coreografía, Comprensión.

Kiara Sánchez

Más les gustó:

- Meterle nuestro estilo al movimiento, respetando algunas reglas

Más les costó:

- Guiarme los nervios
- Crear

3 aprendizajes:

- **Confianza:** en mí/ antes dependía más de lo que me decían los docentes y las compa/eras
- **Consciente:** de mí misma
- **Hacer las cosas por mí**
- **Expresión**
- **Después:** llevar un poco más

Antes y después:

- **Más confianza:**
- **Antes:** me daba miedo a llamarme y me ponía muy nerviosa pero ahora que he ido liberando un poco más el cuerpo.

Reflexión:

Mejoré mi confianza en mí misma, lo aprendí más a hacer las cosas, en ser más creativa con las historias y tratar de sentir el sentimiento.

Después:

Me costó mucho guiarme los nervios y los temas.

Coreografía:

Sentimental, Serio.

Apéndice C. Carta de aprobación por parte del filólogo

CARTA DE APROBACIÓN POR PARTE DEL FILÓLOGO

San José, 27 de noviembre de 2020

Sra.
MSc. Guiselle Román López
Profesora de Técnica Aplicada II, código DPA 737
Maestría profesional en Danza con énfasis en Formación Dancística
Universidad Nacional

Estimada Señora:

Leí y corregí la Sistematización de Práctica Docente titulada: "Descubriéndome en el movimiento", desarrollado por Mariel Cristina Vargas Salas para optar por la Maestría Profesional en Danza con énfasis en Formación Dancística.

Revisé el texto en lo relativo a la ortografía y puntuación, riqueza, propiedad y precisión léxicas, adecuación morfosintáctica, construcción de los párrafos, uso de conectores, cohesión, coherencia, la citación de acuerdo con el sistema bibliográfico indicado, además de eliminación de pleonasmos y cacofonías. En este sentido, una vez incorporadas las recomendaciones efectuadas en el escrito, el documento está listo para su presentación ante las autoridades pertinentes.

Atentamente,



Licda. Raquel Montserrat Acuña Mata

Filóloga española

Asociación Costarricense de Filólogos, carné 216

Teléfono: 88312349